

[Home](#) > Trentanovesima settimana

Condividi questa/o

X



Trentanovesima settimana

Se ti senti stanca, più appesantita del solito o un po' sottosopra, è perché il parto è vicino.

Scopri di più sulla **trentanovesima settimana di gravidanza**.

<https://www.nestlebaby.it/trentanovesima-settimana-gravidanza> ^[1]

^[2] ^[3] ^[4]



Trentanovesima settimana

Se ti senti stanca, più appesantita del solito o un po' sottosopra, è perché il parto è vicino.

Scopri di più sulla **trentanovesima settimana di gravidanza**.

Mercoledì 24 Agosto 2016

- ^[5]
- [Stampa](#) ^[1]
- [Condividi](#)

Sviluppo del bambino

Il **tuo bambino** sta accumulando ancora un po' di grasso, così da essere pronto ad affrontare il mondo esterno: ormai non ha quasi più spazio a disposizione per muoversi. Il tuo bambino è ormai pronto per conoscerti.

Il tuo corpo

Sei alla **tua prima gravidanza** e temi di non riconoscere i **sintomi** che **precedono il parto**? Ecco qualche consiglio. Ancora prima delle **primissime contrazioni**, è possibile individuare alcuni **segnali che annunciano l'imminenza del parto**. Se ti senti stanca, più appesantita del solito o un po' sottosopra, è perché il parto è vicino! Altro **segno** (che spesso passa inosservato): l'espulsione del tappo mucoso che chiudeva il **collo dell'utero**. Questo evento può precedere le **contrazioni** di qualche minuto o... di qualche giorno! Quindi niente panico. Hai ancora il tempo di prepararti e di goderti gli ultimi momenti prima dell'inizio del travaglio. Le prime contrazioni si fanno sentire? Se diventano sempre più intense, regolari (all'incirca ogni dieci minuti) e durano almeno 40-50 secondi, è meglio andare all'ospedale. Il **travaglio** è cominciato: il **collo dell'utero** inizia pian piano a dilatarsi. La **perdita delle acque** è il segno che il parto è imminente: il liquido amniotico che riempiva la placenta viene espulso.

Nutrizione

Il **giorno del parto** si avvicina a grandi passi: è normale che il livello di stress salga notevolmente. Rilassati, prenditi un po' di tempo per te! Cerca di **mangiare alimenti ricchi di magnesio**, che contribuisce al corretto funzionamento del sistema nervoso e dei muscoli, e **vitamina B6**, per il corretto funzionamento del sistema nervoso.

Consigli utili

Nella maggioranza dei casi il piccolo si presenta **cefalico**, ovvero con la testa verso il basso, ben piegata. In tali casi il **parto** si svolge rispettando tutte le tappe: **perdita delle acque, dilatazione del collo dell'utero, espulsione...** Se il piccolo si presenta **podalico**, il medico può optare per un **parto naturale**, se giudica che non vi siano rischi, oppure per un **parto cesareo**. In alcuni casi il **parto** può essere **indotto**: ad esempio quando la salute della mamma e/o del bambino sono in pericolo, quando la fase espulsiva diventa troppo lunga oppure quando è stato oltrepassato il termine. In tal caso alla donna vengono somministrate alcuni farmaci che inducono o accelerano le contrazioni.

[Leggi tutto](#) ^[6]

Source URL: <https://www.nestlebaby.it/trentanovesima-settimana-gravidanza>

Collegamenti

- [1] <https://www.nestlebaby.it/trentanovesima-settimana-gravidanza>
- [2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/trentanovesima-settimana-gravidanza&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/600x302_week-39_0.jpg&description=Trentanovesima settimana
- [3] <https://twitter.com/share?text=Trentanovesima%20settimana&url=https%3A//www.nestlebaby.it/trentanovesima-settimana-gravidanza>
- [4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.it/trentanovesima-settimana-gravidanza>
- [5] <https://www.nestlebaby.it/printpdf/9666>
- [6] <https://www.nestlebaby.it/javascript%3A%3B>